

Järjestäjä: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Paikka: Marina Congress Center, Katajanokanlaituri 6, Helsinki

Tavoite: Antaa käytännönläheinen näkökulma liikkujan ravitsemukseen sekä työkaluja liikunta- ja ravitsemusohjaukseen ja motivointiin. Tavoitteena on lisäksi välittää uusinta tutkimustietoa liikunnan ja ravitsemuksen yhteyksistä, ravinnontarpeesta erilaisilla liikkujilla sekä liikunnan merkityksestä terveydelle ja mielen hyvinvoinnille.

Kohderyhmä: ravitsemuksen, terveydenhuollon ja liikunnan parissa työskentelevät, opettajat, tiedottajat, toimittajat, teollisuuden tuotekehitys- ja markkinointihenkilöt sekä kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Lääkäreiden erikoistumiskoulutus: Koulutuspäivät on hyväksytty erikoislääkärikoulutuksen teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi. Katso alat www.rty.fi

Osallistumismaksut (sis. alv 23 %)

Ennakoilmoittautumisen etuhinnat 20.8.2010 asti		Hinnat 21.8. - 10.9.2010			
	1 päivä	2 päivää		1 päivä	2 päivää
RTY:n jäsenet	180 euroa	260 euroa	RTY:n jäsenet	210 euroa	290 euroa
Muut	260 euroa	390 euroa	Muut	290 euroa	420 euroa
RTY-opiskelijajäsenet	85 euroa	130 euroa	RTY-opiskelijajäsenet	115 euroa	160 euroa

Hinnat sisältävät luennot, näyttelyt, luentoaineiston sekä ohjelmaan merkityt lounaat ja kahvit.

Ilmoittautuminen: Sitovat ilmoittautumiset 10.9.2010 mennessä: www.rty.fi > Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät tai s-posti dieettimedia@rty.fi tai puhelin (09) 2511 1631. Mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä nimi, työtehtävä, laskutusosoite ja puhelinnumero/s-posti. Huom! Tarkistakaa oikea laskutusosoite työnantajaltanne. Mikäli annettu laskutusosoite on virheellinen, veloitamme laskutusosoitteen muutoksesta 10 €. Ilmoittakaa myös selkeästi osallistumispäivät. Jos osallistutte vain yhteen päivään, ilmoittakaa kumpaan päivään. Päivillä tarjottava ruoka on vähälaktoosista ja gluteenitonta. Mainitkaa etukäteen, mikäli tarvitsette muun erityisruokavalion.

Ilmoittautuminen on sitova. Ennen pe 10.9.2010 tehdystä peruutuksesta veloitetaan 50 € toimituskuluja. Tämän jälkeen peruutuskulu on osallistumismaksun suuruinen. Osallistujan voi vaihtaa veloituksetta. Peruutuskuluja ei peritä, jos peruutuksen syystä on osoittaa lääkärintodistus.

Scandic Grand Marina tarjoaa huoneita etuhintaan varaustunnuksella BRAV041010 13. 9.2010 asti. Hotellivaraukset suoraan hotelliin myyntipalvelusta puh. (09) 16661 tai sähköpostitse grandmarina@scandichotels.com.

Lisätietoja: Leena Nieminen, Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, p. 09-2511 1631, 040-589 1412, dieettimedia@rty.fi



Liikunta ja ravitsemus

XVIII Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät

Liikunta ja ravitsemus

MAANANTAI 4.10.2010

9.00 -10.00 Ilmoittautuminen, aamukahvi ja näyttelyt

10.00 -10.15 **Valtiohallan tervehdys**

MAAILMA MUUTTUU – MUUTTUUKO IHMINEN?

10.15 -11.00 **Energy intake fuelled the obesity epidemic**
PhD, Professor of Human Energetics Klaas Westerterp,
Maastricht University Medical Centre

11.00 -11.45 **Liikunnan vaikutukset ihmisen fysiologiaan**
LL, LitM, urheilulääkäri, valmentaja Harri Hakkarainen

11.45 -13.15 Lounas, näyttely ja posterinäyttely (2.krs)

LIIKUNTA JA MIELI

13.15 -13.45 **Miten mieli makaa? Liikunnan merkitys aivojen hyvinvoinnille**
Neuropsykologian erikoispsykologi Liisa Paavola, Neural Oy

13.45 -14.15 **Milloin liikunta on pakkomielle?**
Erikoislääkäri Arja Uusitalo, Helsingin urheilulääkäriasema, HUSLAB

14.15 -14.45 **Milloin huippusuorituksen pyrkiminen uhkaa terveyttä?**
Päävalmentaja Ilona Hiltunen, Soutuliitto

14.45 -15.15 Kahvi ja näyttelyt

LIIKKUVAN IHMISEN EVÄÄT

15.15 -16.00 **Liikkujan ruokavalio – riittääkö lautasmalli?**
ETT Marika Laaksonen

16.00 Päätös

Kutsu: Tervetuloa esittelemään omaa, liikuntaravitsemukseen liittyvää tutkimusta tai kehittämishanketta posterinäyttelyyn. Lähetä ehdotuksesi 13.8 mennessä: dieettimedia@rty.fi.

Ilmoittautuminen
Sitovat ilmoittautumiset 10.9.2010 mennessä: www.rty.fi > Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät
s-posti: dieettimedia@rty.fi
puhelin: 09-2511 1631

TIISTAI 5.10.2010

8.00 - 8.30 Ilmoittautuminen, aamukahvi ja näyttelyt

BODARISTA BALLERIINAAN – EROAKO RAVINNON TARVE?

8.30 - 9.15 **Tarvitseeko liikkuja omat ravitsemussuositukset?**
ETM Olli Ilander

9.15 - 9.45 **Ravintolisät - mikä motivoi käyttöön?**
TtM, FT Janne Sallinen, Jyväskylän yliopisto

9.45 - 10.15 Tauko, näyttely ja posterinäyttely (2. krs)

10.15 -11.45 **Energiset voittajat – ravitsemus osana nappisuoritusta**
Valmentajan näkökulma
Maastohiihdon ex-päävalmentaja Reijo Jylhä
Urheilijan näkökulma
Triathlonisti, ETK Kaisa Lehtonen
Taitolajin urheilijan puheenvuoro
Keskustelua (30 min)

11.45 - 13.15 Lounas, näyttely ja posterinäyttely (2. krs)

KOVAT JA PEHMEÄT MOTIVOINTIKEINOT

13.15 - 13.45 **Teknologia – renki vai isäntä?**
FT, terveysliikunnan dosentti Raija Laukkanen, Polar Electro Oy

13.45 - 14.15 **Motivaatiota, kiitos!**
LitM, liikunta-asiantuntija Eija Holmala, Kiloklubi ja Kuntoverkko

14.15 - 14.45 **Muutos on mahdollinen – esimerkkejä onnistuneista liikuntahankkeista**
Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus, Kuopio
TtM Aino-Majja Eloranta, Itä-Suomen yliopisto
SuomiMies seikkailee
Kehittämispäällikkö Liisamaria Kinnunen, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

14.45 - 15.15 Kahvi ja näyttelyt

15.15 - 16.00 **Liikuntaravitsemuksen kymppitonni**
Puheenjohtaja ETM Patrik Borg
Kisailussa mukana: Sanna Sten, soutaja, Antti Ruuskanen, keihäänheittäjä ja Eija Holmala, liikunta-asiantuntija

16.00 - 16.10 Päätös